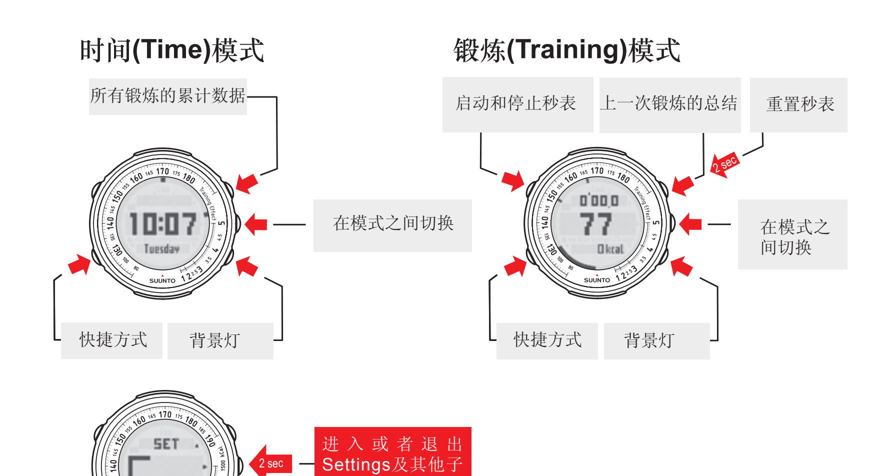
中文

SUUNTO t1

用户指南





进入或者退出Settings及其他子模式

欢迎

欢迎选用Suunto t1作为您的锻炼伙伴。Suunto t1是一款高精度的心率监测器，可以使您从锻炼中获得最大的益处和享受。

Suunto t1使得心率区间的锻炼更加直观，可以精确地测量您在锻炼中消耗的卡路里，并且记录您的锻炼历史。它还具有一系列先进的锻炼功能，可以满足您不断提高的要求。

本用户指南帮助您在锻炼时充分利用Suunto t1。请通读本指南，这样可以使您在使用新的Suunto t1时更有趣。

目　录

1. 入门

按钮按照设备背面它们的功能来命名。但是，本指南简化了这些名称，请见下表。

在设备背面的按钮名称	在用户指南中的名称
＋/Lap	UP
Mode	ENTER
-/Light	DOWN
Alt/Back	BACK
Start/Stop	START

在Totals和Summary功能中，屏幕上的小箭头表示您可以浏览的按钮。按钮的功能取决于按的时间长短。短按少于1秒，长按超过2秒。在本指南中，用下述符号来表示短按和长按。

➡	短按
2 sec ➡	长按

1.1 设置Suunto t1

您第一次在新的Suunto t1上按动按钮时，设备会请您设定一些基本参数。通过UP和DOWN按钮来改变数值，然后按ENTER按钮确认设置，移到下一项。

下图向您说明第一次使用时该如何设置您的设备。



注: *您的最大心率通过公式“210－您的年龄X0.65”来确定，设备会根据您输入的出生日期自动进行计算。如果您已经知道您的实际最大心率，请使用该数值而不是计算得出的数值。*

1.2 活动等级（act class）

重要: 您的活动等级（activity class）是您在第一次设置设备时需要定义的一个参数。它指您的当前活动水平。把您的当前活动等级（1－10）输入Suunto t1之后，设备可以提供更精确的卡路里消耗信息。随着您的身体活动量和/或强度的增加，您应该在需要的时候

修改数值来更新活动等级。要确定您的活动等级，请参见下表。

活动描述		活动等级
不定期参加休闲运动或高强度的身体活动	尽量避免用劲	0
	散步，日常楼梯使用，偶尔充分锻炼直至呼吸加重或者出汗	1
定期参加休闲运动或需要轻微的体力劳动的工作，比如，园地劳动、越野行走或者中等强度的骑自行车	每周10－60分钟	2
	每周超过1小时	3
定期参加高强度的身体锻炼，比如跑步、健身操或者高强度的骑自行车	每周少于30分钟	4
	每周30－60分钟	5
	每周1－3小时	6
	每周超过3小时	7
耐力运动员（地区级）	每周5－7小时	7.5
	每周7－9小时	8
耐力运动员（国家级）	每周9－11小时	8.5
	每周11－13小时	9
耐力运动员（国际级）	每周13－15小时	9.5
	每周超过15小时	10

1.3 Suunto t1 概览

Time模式



在时间（Time）模式您可以：

－查看时间

－改变快捷方式

－进入totals

－进入settings

Training模式



在锻炼（Training）模式您可以：

－使用秒表

－查看您的心率

－改变快捷方式

－进入summary

－进入settings

Settings菜单



在设置（Settings）菜单项您可以改变下列数值：

－心率限制（heart rate limits）

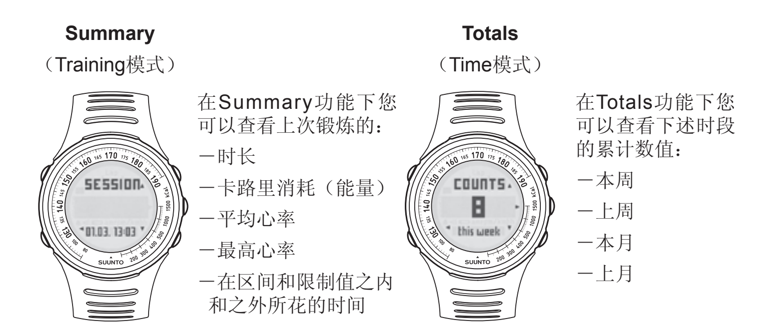
－心率区间 (heart rate zones)

－时间和日期(time and date)

－总体设置（general）

－个人设置 （personal）

在Time和Training模式，长按ENTER按钮，您可以进入Settings菜单。在Time模式，按UP按钮，您可以进入累计数据（Totals），而在Training模式，按UP按钮，会打开总结数据（Summary）。下图说明了两种子模式的功能。



Summary

（Training模式）

在Summary功能下您可以查看上次锻炼的：

－时长

－卡路里消耗（能量）

－平均心率

－最高心率

－在区间和限制值之内和之外所花的时间

Totals

（Time模式）

在Totals功能下您可以查看下述时段的累计数值：

－本周

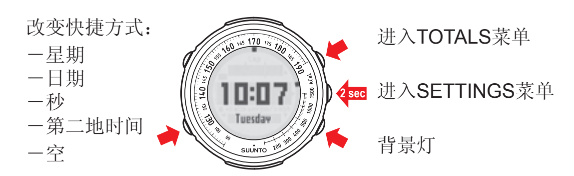
－上周

－本月

－上月

1.3.1 时间（Time）模式

通过本节您可以了解在时间模式下各按钮的功能。这可以帮助您开始使用Suunto t1的基本功能。此外，您还可以知道快捷方式的选项，在屏幕的最下行。



背景灯

在Time和Training模式下，在任何时候短按DOWN按钮都可以激活背景灯。如果您希望在Settings、Summary或Totals中使用背景灯，必须在进入这些功能之前激活它。

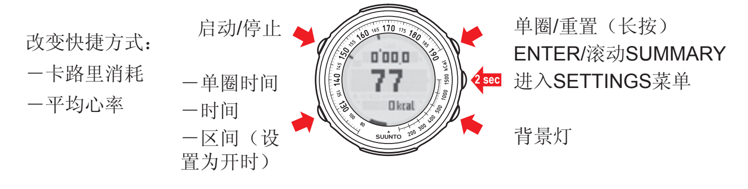
闹钟催醒

只有BACK按钮可以关闭闹钟；按其他任何按钮会激活催醒功能，将保持5分钟。催醒功能可以激活12次，之后闹钟将关闭，直到下一天设置的闹钟时间到临。

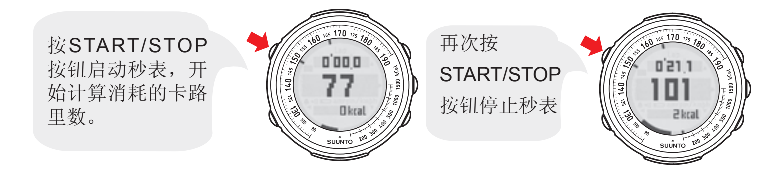


1.3.2 锻炼（Training）模式

通过本节您可以了解在锻炼模式下各按钮的功能，以及在屏幕最下行的快捷方式的选项。



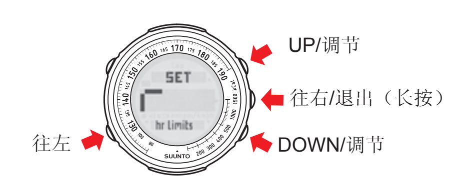
在Training模式按START按钮可以使用秒表功能，在最上面一行显示。您用秒表计时的锻炼期间的信息，比如心率和卡路里消耗，会保存在Totals和Summary功能中，事后可以查看。**因此，每次开始锻炼的时候，您都应该启动秒表，并且确认您有心率测量数据**。



秒表运行过程中，您最多可以记录99个单圈时间（lap time），前30个可以按UP按钮保存在存储器中。

1.3.3 设置（Settings）

浏览Settings菜单项非常简单。通过闪动的空格的位置，您可以确切知道自己在Settings菜单中的位置。



下表列举了不同的**Settings**参数以及在其中您可以定义的选项。

符号	参数	选项					
	心率限制（Heart rate limits）	心率限制：on/off	最低限制（Lower limit）	最高限制（Upper limit）	报警（Alarm）：on/off		
	心率区间（Heart rate zones）	心率区间：on/off	区间1:低/高(Lower/upper) %	区间2：高(Upper) %	区间3：高(Upper) %	音效（Tones）: on/off	
	时间/日期（Time/Date）	闹钟(Alarm): on/off	闹钟时间：小时/分	时间：小时/分/秒	第二地时间：小时/分	日期：年/月/日	
	总体设置(General)	音效(Tones): on/off	心率：bpm/%	体重(weight): lb/kg	身高(Height): ft/cm	时间(Time): 12h/24h	日期(Date): mmdd/ddmm

符号	参数	选项					
	个人设置 (Personal)	体重	身高	活动等级（Activity Class）	最大心率（Max heart rate）	性别（Sex）	出生日期 (Date of Birth)

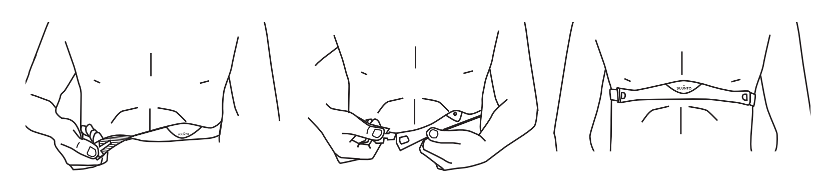
关于如何设置这些参数的详细介绍，请参见2.2节。

2. 锻炼之前

2.1 戴上心率传送带

心率传送带是Suunto t1功能的核心部分，因此您应该知道如何正确穿戴它，这非常重要。

为了确保设备准确无误的使用，我们建议您直接接触皮肤戴上传送带。



- 在锻炼期间，电极必须是湿的。稍微抬起传送带，使其离开胸部，然后弄湿接触皮肤一侧的电极区域。
- 检查一下湿润的电极区是否紧贴着您的皮肤，商标是否在正中向上。

- 进入Training模式。（在您进入Training模式之前，不能看到心率数值。）

每次进入Training模式或者启动秒表时，您的Suunto t1都会自动搜索来自心率传送带的信号。设备一旦发现了信号，您的心率就会显示在屏幕中间。

2.1.1 心率信号故障排查

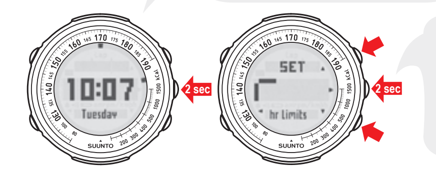
虽然心率传送带可以与健身设备，如踏车和锻炼自行车一起使用，但是在头顶有电线或某些磁性或电子设备时使用传送带，可能会干扰传送带的信号。如果您看不到心率信号，请按照如下步骤来解决问题。

- 退出，然后重新进入Training模式。
- 检查一下您是否正确穿戴了心率传送带。（请见2.1节。）
- 确保传送带背面的电极微湿。
- 远离任何潜在的干扰源。
- 如果您已经用传送带用了一段时间，电池可能需要更换了。关于如何更换传送带电池的说明，请见5.4.2。

2.2 设置（Settings）

在开始正式使用Suunto t1之前，您有必要先花一点时间来设置Suunto t1，以让它适应您的个性化需求。如果您已经定义了这些设置，可以跳过本章直接到第三章。

下图简明扼要地说明了该如何进入Settings菜单及其不同菜单项。

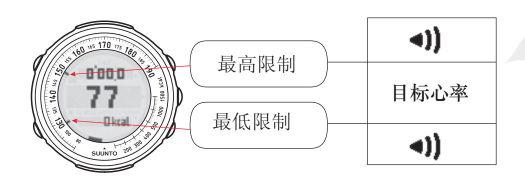


注: *通过导航帮助上的闪动条，您可以知道自己在Settings菜单下的位置。*

2.2.1 心率限制设置（Heart rate limit settings）

在Heart Rate Limit菜单，您可以打开或关闭心率限制，设定最高和最低限值，打开或关闭心率报警。设置心率限制可以帮助您保持在设定的心率范围内，这可以与您的锻炼目标保持一致。心率限制以点显示在屏幕外圈的左侧。

在锻炼时，您的实时心率会同时显示在屏幕中间和左侧外圈。如果选择了平均心率快捷方式，您的每圈的实时平均心率会显示在底部，或者是每分钟的心跳次数，或者是最大心率的百分比。在Settings菜单，您可以设置报警，在您超过设定的最高心率或低于设定的最低心率时通知您。



启用了限制报警后，在您的心率超过了最高值或者低于最低值时，Suunto t1会警告您。报警保持4分钟，直到您回到目标心率范围。

通过检查您的平均心率，您可以调整锻炼的强度，以保证本次锻炼获得最好的效果。

2.2.2 心率区间设置（Heart rate zone settings）

在Heart Rate Zone菜单，您可以定义3个心率区间，打开或者关闭音效。3个心率区间在锻炼时非常有用，可以记录您的锻炼时间多少是在特定的心率区间内的，或者您希望给自己足够长的热身时间，或者为了燃烧脂肪而使您的心率保持在一个最佳的水平。

锻炼结束之后，您可以查看本次锻炼在各个区间内的时间。每个区间代表一个心率范围，以您的最大心率的百分之几来表示（根据您在Personal设置中输入的年龄计算得出）。短按ENTER按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

区间1－3的默认心率分别是您的最大心率的60－70％、70－80％和80－90％，但是，如果您正在进行专门设计的锻炼计划，请输入根据您的个人目标专门定制的区间数值。下表列举了在各个默认区间内锻炼的益处。

心率区间	默认设置	主要益处
区间1（健身区）	最大心率的60－70%	提高您的基础耐力、有氧健康，帮助您控制体重（脂肪燃烧区）
区间2（有氧区）	最大心率的70－80%	提高您的有氧健康。如果您正在锻炼耐力，这是优选的区间。
区间3（极限区）	最大心率的80－90%	提升您的最大有氧耐力以及乳酸耐受能力－表示您的最大忍耐力将有所提高，您将更能够抵抗疲劳。

注：　　　心率区间的默认值参照了美国运动医学会对锻炼处方的方针。

当您从一个区间转到另一个时，设备将发出嘟声来提醒您，这样您可以相应调整自己的锻炼。

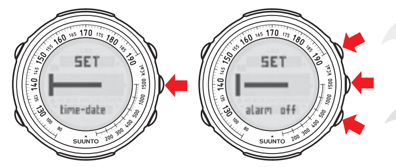
区间3以上	
区间3	◀))
区间2	◀))
区间1	◀))
区间1以下	◀))

区间音效打开时，当您从一个区间进入另一个时，高于区间3，或者低于区间1，Suunto t1会发出嘟声。

在进行心率水平变化很大的锻炼时，比如在山区骑自行车，平均心率也是一个很有用的数据。在这种情况下，目标区间限制不如平均心率实用。

2.2.3 时间/日期设置（Time/Date）

在Time/Date菜单下，您可以设置闹钟、时间、第二地时间以及日期。短按ENTER按钮确认设置，同时进入下一菜单项。



通过UP和DOWN按钮修改闹钟on/off设置。按ENTER按钮确认。

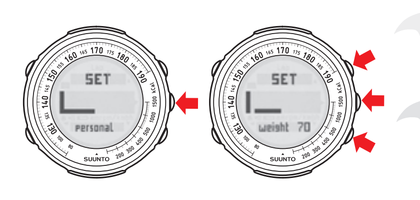
继续设置闹钟、时间、第二地时间以及日期

2.2.4 总体设置（General settings）

在General菜单下，您可以打开或关闭按键音，选择信息显示的单位和格式。短按ENTER按钮确认这些输入，同时进入下一菜单项。

2.2.5 个人设置（Personal settings）

在Personal菜单下，您可以输入个人信息，如体重、身高、活动等级、最大心率、性别以及出生日期。短按ENTER按钮确认这些输入，同时进入下一菜单项。



通过UP和DOWN按钮调节体重数值。按ENTER按钮确认。

继续设置您的身高、活动等级、最大心率、性别以及出生日期。

注: *关于活动等级的介绍，请见1.2节“活动等级（act class）”中的表格。*

3. 锻炼

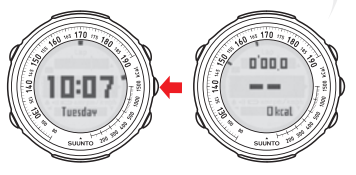
根据您的喜好设置好了Suunto t1之后，就可以出去开始锻炼了。关于锻炼以及如何获得最好效果的详细介绍，请从www.suunto.com/training下载Suunto锻炼指南（Suunto Training Guidebook）。

3.1 连接Suunto t1和心率传送带

每次您一进入Training模式，Suunto t1就自动搜索心率传送带的信号。Suunto t1一旦发现心率传送带的信号，您的心率就会显示在屏幕中间。

切换到Training模式后，在搜索心率带信号时，Suunto t1显示两条横线。

如果没有找到心率带，“00”将显示在屏幕中央，而不是您的心率



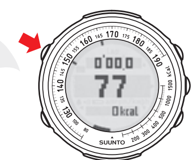




3.2 秒表（Stopwatch）

在Training模式按START按钮可以激活秒表，显示在Training模式的最上方。您用秒表计时的锻炼期间的信息，比如心率和卡路里消耗，会保存在Totals和Summary功能中，事后可以查看。**因此，每次开始锻炼的时候，您都应该启动秒表，并且确认您有心率测量数据。**

按START/STOP按钮启动秒表，开始计算消耗的卡路里数。



再次按START/STOP按钮停止秒表



秒表运行过程中，您可以记录99个单圈时间，前30个可以按UP按钮保存到存储器中。



秒表运行过程中，按UP按钮，保存分割时间，并把它显示在Suunto t1的最上面一行。同时屏幕还会显示平均心率和单圈时间。3秒后，屏幕跳回到秒表显示。



秒表停止之后，您可以查看最近一次锻炼的总结（Summary），也可以重置秒表，如下图所示。重置秒表不会重置Summary。

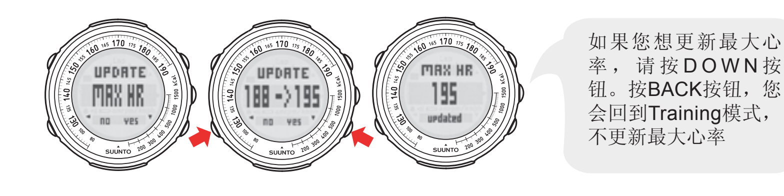


秒表停止时按UP按钮，您可以进入Summary屏幕



秒表停止时长按UP按钮会重置秒表。重置秒表不会重置Summary信息。

如果您最近一次锻炼的心率超出了Personal设置中设定的最大心率，重置秒表之后，Suunto t1会问您是否需要更新您的最大心率值。



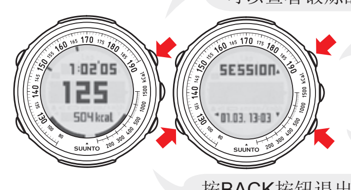
注: *有时候，过大的心率，比如大大超出200，可能是由干扰引起的，因此无需更新最大心率值。关于可能引起干扰的来源，请见2.1.1节。*

4. 锻炼之后

锻炼结束之后，Suunto t1可以为您提供关于您的表现的详细信息。本节我们将介绍Totals和Summary功能，这有助于回顾您的整体锻炼进展情况，以及制定将来的锻炼计划。

4.1 锻炼总结（Training summary）

锻炼结束之后，您马上想做的事情之一就是回顾本次锻炼中记录的所有数据。您可以知道自己的最高心率、平均心率、燃烧掉的卡路里以及在每个区间内所花的时间，在Summary子模式有更多信息。在Training模式按UP按钮可以打开锻炼总结（Summary）功能。您可以按DOWN和UP按钮来浏览菜单。

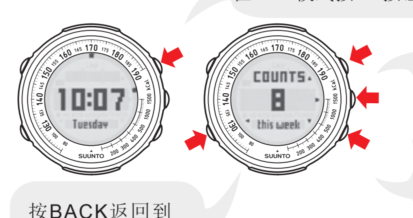


4.2 锻炼累计（Training totals）

除了上一次锻炼，Suunto t1还储存了本周（周一到周日）、上周、本月和上月记录的数据。可以在Totals子模式查看这些数据，在Time模式按UP按钮可以打开该子模式。

在Totals子模式时，“Counts”单词将显示在屏幕上方。下图介绍如何浏览Totals菜单。

在Time模式按UP按钮查看锻炼累计



按ENTER按钮浏览本周的锻炼累计：消耗的卡路里、锻炼时间，以及在每个区间内和区间外的时间

在每一屏中，按UP和DOWN按钮可以在本周、上周、本月和上月四个视图之间切换

按BACK返回到上一屏

注: *Totals包括了区间打开且收到了心率传送带信号时锻炼期间的心率区间信息。*

查看了数据之后，您可以长按ENTER按钮或BACK按钮退出Totals。

4.3 Suunto 锻炼世界（Training World）

Suunto Training World是Suunto的专业锻炼网站，旨在帮助各个水平的运动员和健身爱好者实现他们的目标。该网站将是您的完美锻炼伙伴，包括跑步、骑自行车、有氧操、钓鱼、步行以及全套的耐力和团体运动。

无论您是在为马拉松而努力，还是志在减肥或者想拥有健康的心脏，Suunto Training World都可以为您提供宝贵的技巧提示、最新的资讯以及鼓励。

请访问www.suunto.com/training。了解最新的Suunto锻炼产品，收集锻炼技巧，参与讨论，获取锻炼方面的最新资讯，还可以分享Suunto 形象大使的故事。

5. 保养和维护

Suunto t1是一种高精度的仪器。遵照以下几点常识，您可以最大化设备的使用寿命。如果您的Suunto t1确实需要维修，您可以把它带到最近的Suunto维修点。本节介绍更换Suunto t1和传送带电池的步骤。

5.1 总体说明

- 只进行本指南中介绍过的操作。
- 切勿私自拆卸或者维修您的Suunto t1。
- 避免Suunto t1遭受震动、坚硬和尖锐的物体、高热或者长时间的阳光直射。
- 不用时请把Suunto t1放置在干净且干燥的室内温度环境下。
- 为了避免刮伤表面，请勿将设备放在包的底部或其他可能接触坚硬物体的地方。
- 您可以用热水略微弄湿的布把Suunto t1擦干净。如果有顽固污渍或印迹，可以涂抹温和的肥皂。
- 不要让Suunto t1接触刺激性化学品，如汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精、杀虫剂、粘合剂以及油漆，这些会损坏设备的密封、外罩以及磨光。

5.2 防水

根据ISO2281标准（www.iso.ch），Suunto t1在深度30米/100英尺之内防水，传送带在20米/66英尺内防水。这表示您可以在游泳和其他水上活动时使用Suunto t1，但是请不要在呼吸器潜水或自由潜水时使用它。

为了保持防水性能，也是确保保修有效，我们强烈建议由授权的Suunto服务人员来完成除电池更换之外的一切维护。

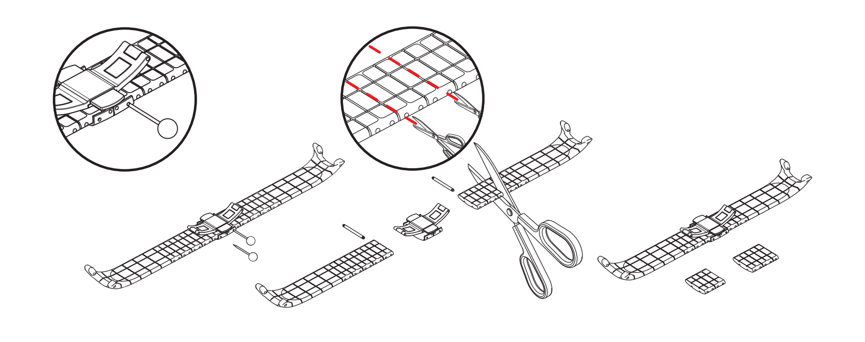
注: *在游泳或者接触水时，切勿推动按钮。设备浸在水中时按动按钮会使设备出现故障。*

注: *即使Suunto t1和传送带都是防水的，由于无线电信号在水下不能传播，因此Suunto t1和传送带之间无法通讯。*

5.3 改变表带长度

有些Suunto t1型号的表带长度可以调节，以便佩戴合适。步骤如下：

- 用钉子、纸夹或其他尖的东西松开弹簧条，然后取下扣子。
- 从针孔取下两边的弹簧条。
- 沿着表带内表面的凹槽剪断表带来缩短它。可以用剪刀来剪。如果您对长度不确定，就一片一片地切，每切一片试一下长度。从表带的两端轮流切，这样两边可以保持一样长。注意不要把表带切得过短。
- 把弹簧条插入表带两端最后的两个针孔里。
- 把弹簧条插入扣子的孔里，把扣子装到表带上。在扣子的两端都有两个不同位置的孔。这可以精细地调节表带的长度。务必使弹簧条在扣子中放直。



5.4 更换电池

Suunto t1使用3V锂电池，型号CR2032。在每周平均锻炼4小时的情况下，电池寿命大约为12个月。您每周锻炼的时间越多，电池的寿命就越短。

注: *为了降低火灾或者烧伤的风险，请勿压碎、刺破电池，或者把用过的电池扔到火里或水里。只更换注明生产厂家的电池。妥善处置或回收用过的电池。*

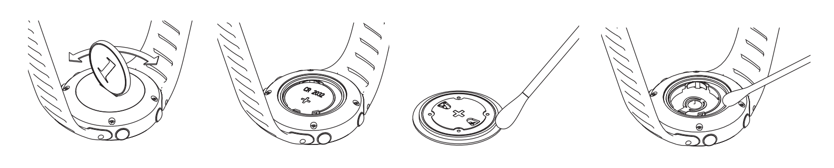
5.4.1 更换Suunto t1的电池

建议您到我们指定的经销商或商店更换SUUNTO产品专用电池，更换电池的步骤：

1. 用一枚硬币打开设备背面的电池盒。确保O环及所有表面干净且干燥。
2. 取出旧电池。
3. 把新电池放入电池盒，正极朝上。
4. 轻轻滑动电池，使其接触边上的接触座，确保电池没有脱离或者弯离正确的位置。
5. 更换盖子时，用拇指逆时针小心转动盖子，使螺纹对齐。盖子应该一开始就很容易转动，无需用力。如果开始时您就必须用力，表示螺纹没有对齐，或者可能被损坏了。
6. 用大小合适的硬币完成最后的紧固。

注: *盖子旋紧了之后，盖子上的标记可能对不齐了。如果旧的盖子没有坏，则无需更换。*

注: *如果电池盒盖的螺纹损坏了，请把设备送往Suunto授权的维修网点进行维修。*



注: *电池更换时请务必小心，以保持Suunto t1的防水性能。草率的电池更换可能会使保修失效。*

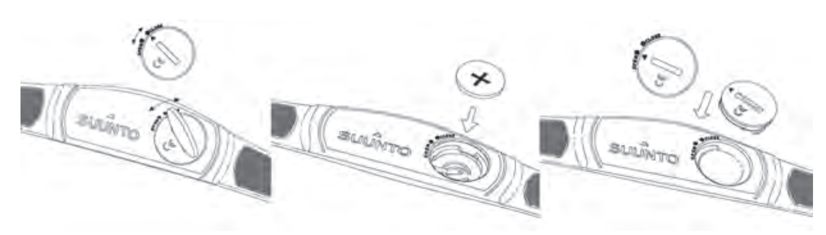
注: *频繁使用背景灯会大大缩短电池的使用时间。*

5.4.2 更换心率传送带的电池

心率传送带电池的平均使用寿命为理想温度情况下300小时。如果心率传送带开启时Suunto t1收不到信号，您可能需要更换电池了。

更换电池的步骤：

1. 用一枚硬币打开心率传送带背面的电池盒盖。确保O环及所有表面干净且干燥。请勿拉直O环。
2. 取出旧电池。
3. 把新电池放入电池盒，正极朝上。
4. 使O环位置正确，然后更换电池盒盖。



注: *我们建议您在更换电池的同时更换电池盖及O环，以确保心率传送带干净防水。更　　换的盖子随同更换的电池提供。*

6．技术规范

总体

- 工作温度：-20˚C到+60˚C/-5˚F到+140˚F
- 存放温度：-30˚C到+60˚C/-22˚F到+140˚F
- 重量：45克/50克/60克（取决于带子）
- 防水：30米/100英尺（ISO 2281）
- 用户可更换的电池CR2032

日历时钟

- 辨析率：1秒
- 程序设置到2050年

秒表

- 秒表范围：99小时
- 单圈时间范围：99小时。单圈/分割时间：30/日志记录
- 辨析率：0.1秒

传送带

- 防水：20米/66英尺
- 重量：61克
- 用户可更换电池：CR2032

7. 知识产权

7.1 版权

虽然我们竭尽所能确保本文档的内容完整准确，我们无法以任何方式保证其准确性。手册内容随时可能更改，不再另行通知。最新版本的文档可以从www.suunto.com下载。

7.2 商标

Suunto、Suunto t1、Replacing Luck、它们的标识以及其他Suunto品牌商标和名称均为Suunto芬兰公司已注册或尚未注册的商标。公司保留所有权利。

7.3 专利声明

本产品受下述专利、专利申请及其相应国家权利的保护：US 11/432,380、US 11/181,836、 EU 设计000528005－0001/000528005-0010。

8. 免责声明

8.1 用户的责任

本产品仅供休闲使用。切勿用Suunto t1 来代替要求专业或者实验室级精确度的测量工具。

8.2 警告

如果您戴着起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，使用传送带的一切后果自负。在使用传送带之前，我们建议在医生的指导下进行一次锻炼测试。这可以确保起搏器和传送带同时使用的安全性和可靠性。

锻炼可能潜在风险，尤其对于那些久坐的人。我们建议您在开始定期锻炼计划之前先咨询您的医生。

8.3 责任范围以及ISO9001合规

如果本产品因为材料或者制作工艺的缺陷而不能使用，在购买之日起2年内，Suunto芬兰公司将免费为您维修或更换零部件或者退换新产品。该保修条款仅适用于原购买者，且仅适用于在保修期内正常使用时因材料或者工艺的缺陷而导致的故障。

保修不包括电池、替换电池，以及由于意外事故、滥用、粗心、误用、改动或者修改产品，或者在公开说明的范围之外使用产品，以及其他任何不在保修范围内的原因造成的损坏或故障。

除了上述内容之外，没有其他货品质量保证。

Suunto芬兰公司及其子公司在任何情况下不对因使用本产品或者没有能力使用本产品而造成的意外或者伤害结果负责。Suunto芬兰公司及其子公司不对使用本产品过程中出现的第三方损失或索赔负责。

Suunto质量保证系统经Det Norske Veritas验证在所有Sunnto 芬兰公司的运作上符合ISO9001 认证（质量认证号96－HEL－AQ-220）。

8.4 售后服务

如果需要保修产品，请把产品交给负责维修或更换您的产品的Suunto授权的维修网点，并且预付运费。请根据您所在国家的要求，附上您的姓名、地址、购买证明和/或服务登记卡。Suunto经销商将重视您的要求，为您免费维修或者更换产品，并且在合理的时间内返还产品，前提是所有的配件都有存货。不在保修条款范围内的维修费用由物主自己承担。保修只针对原购买者，不得转移。

您可以在www.suunto.com注册Suunto心率监测器。注册了产品之后，在您的产品需要维修时，或者您需要向我们的全球帮助台了解关于产品使用的信息时，我们可以更快更方便地为您提供服务。

8.5 保修

关于保修信息以及保养和维护说明，请参考独立的“保修、保养和维护－腕上电脑”传单。

9. 废旧设备处理

请妥善处理废弃的设备，以电子废弃物处理。不要扔到垃圾箱。如果您愿意，您可以把废旧设备交回到最近的Suunto代表处。

